

Livret du pratiquant Gymnastique Artistique Féminine



FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Bienvenue au club de gymnastique

Voici quelques conseils :

Pour que l'animateur / entraîneur accueille votre enfant dans les meilleures conditions, il est préférable d'arriver 5 à 10 mn avant le début de l'activité le temps de se mettre en tenue.

L'animateur / l'entraîneur est à votre écoute pour toute question et/ou information concernant votre enfant, le groupe ou le club, avant et après la séance.

Pour la sérénité de votre enfant, pensez à être à l'heure à la fin de la séance.

En cas d'absence, prévenir l'association.

Dans ton sac de gymnastique, pense à mettre :

- Ta tenue de gymnastique (justaucorps, Legging / tee-shirt pour les filles et short, tee-shirt pour les garçons) et éventuellement des chaussons.
- De l'eau (éventuellement un goûter).

Pour grandir et être en bonne santé :

- Pratique une activité physique régulièrement une à plusieurs fois par semaine, c'est bénéfique pour ta croissance (le développement de ton squelette, la coordination de tes mouvements, le développement de tes capacités cardiaques et pulmonaires, etc.).
- Avoir un sommeil de qualité et en quantité suffisante est un besoin essentiel. C'est un temps pour grandir, te construire et récupérer de la fatigue physique et nerveuse.
- Manger une alimentation diversifiée et variée (fruits, légumes, laitages), avec des repas à heures fixes et de l'eau à volonté, favorisent la bonne santé et luttent contre les infections.

Ces 3 critères participent à ton épanouissement général.

ESPACE CLUB

NOM

E-MAIL　　　TÉL

ADRESSE

SITE WEB

PHOTO D'IDENTITÉ

ESPACE LICENCIÉ

NOM　　　PRÉNOM

DATE DE NAISSANCE　　　N° DE LICENCE

ANNÉE　　　MON GROUPE　　　JOUR ET HORAIRE

ANNÉE　　　MON GROUPE　　　JOUR ET HORAIRE





L'organisation de ta pratique

Initiation à la Gymnastique Artistique Féminine

Le programme Access Gym GAF qui t'est proposé, doit te permettre de faire tes premiers pas en gymnastique artistique féminine et de progresser à ton rythme.

Le programme est organisé en différents niveaux où la difficulté est progressive. Les niveaux sont identifiés par des couleurs :

> On débute par le niveau BLANC > Puis le niveau JAUNE > Puis le niveau ORANGE > Etc.

A chaque niveau, tu vas apprendre à réaliser :

Des éléments sur chacun des agrès :

> Saut de cheval > Barres asymétriques > Poutre > Sol

Réalisés au départ en situation aménagée (plus rassurante), ils te permettront d'apprendre progressivement différentes acrobaties.

Des éléments de préparation gymnique :

Eléments de souplesse, tours, sauts gymniques.

Comment passe-t-on d'un niveau à un autre :

Pour valider un niveau il faut avoir suffisamment progressé !

Chaque niveau est composé de 18 éléments.

Chaque élément permet d'obtenir 2 points *(soit un total de 36 points)* :

- **1er point : si le critère de réussite est respecté.**
- **2ème point : si en plus, le critère bonus (exigence technique supplémentaire), est respecté.**

> Il faut que tu totalises au moins la moitié des points (18 pts) pour passer au niveau supérieur.

> Pour être validé, ton niveau doit être enregistré sur la base internet FFG.

> Tu pourras ainsi consulter ton classement sur le site internet de la FFG dans la rubrique Access Gym.









Évaluation

GAF **Blanc**

Critères de réussite + Bonus

1	Réaliser un appui alternatif mains-pieds sur le tapis.	C.R.
	Garder les jambes tendues jusqu'à la pose de pieds.	B.
2	Déplacer 3 x chaque main.	C.R.
	Conserver les jambes tendues et serrées durant toute la traversée.	B.
3	Changer 2 x chaque prise.	C.R.
	Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.	B.
4	Enchaîner les courbes (3 fois).	C.R.
	Conserver les jambes tendues.	B.
5	Maintenir l'appui 2" bras tendus.	C.R.
	Sauter l'appui bras tendus et maintenir l'appui 2" bras tendus.	B.
6	Départ et retour sur caisses. Reprendre les mains en arrière de la barre.	C.R.
	Maintien de la position dos rond pendant toute la durée de l'exercice.	B.
7	Maintien sur pointes 5" jambes tendues.	C.R.
	Maintien sans déséquilibre.	B.
8	Enchaînement en marquant les 3 positions.	C.R.
	Enchaînement sans déséquilibre.	B.
9	Maintien 3" avec le bassin décollé.	C.R.
	Corps proche de la verticale.	B.
10	Saut avec élévation et réception sur les pieds.	C.R.
	Réaliser une réception stabilisée maintenue 2".	B.

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus











Critères de réussite + **Bonus**

11	Poser les mains doigts face à face.	C.R.	✓
	Passer par la verticale.	B.	✓
12	Arriver en courbe concave arrière sur le tapis.	C.R.	✓
	Réaliser une poussée complète des jambes et pointes tendues.	B.	✓
13	Enchaîner 3 chandelles.	C.R.	✓
	Enchaîner 5 chandelles.	B.	✓
14	Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.	C.R.	✓
	Maintenir l'ATR 2".	B.	✓
15	Créer un envol avant la pose des mains.	C.R.	✓
	Se renverser corps aligné, jambes tendues jusqu'à la pose des mains.	B.	✓
16	Maintien sur les pointes 10" jambes tendues.	C.R.	✓
	Maintien de la hauteur des talons durant les 10".	B.	✓
17	Maintien de l'alignement du corps.	C.R.	✓
	Extension complète des pointes de pieds.	B.	✓
18	Maintien 3" bras tendus.	C.R.	✓
	Epaules au-dessus des mains.	B.	✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur *(qui a réalisé l'évaluation)*











Évaluation

GAF Jaune

Critères de réussite + Bonus

N°	Critère	Type
1	Garder les jambes tendues jusqu'à la réception plat dos.	C.R.
	Rester aligné à l'ATR.	B.
2	Réaliser une reprise de barre en balancé arrière.	C.R.
	Être en courbe avant lors de la reprise d'appuis.	B.
3	Replacer la main en pronation après le dernier ½ tour.	C.R.
	Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.	B.
4	Conserver les mains sur la barre jusqu'à la réception.	C.R.
	Monter les pieds à hauteur de barre.	B.
5	Déplacer 3 fois chaque main.	C.R.
	Garder la barre à hauteur des cuisses durant la traversée.	B.
6	Bras tendus et tête droite.	C.R.
	Alignement mains épaules bassin - fesses au dessus des épaules.	B.
7	Jambe d'appui et jambe libre tendues durant tout l'exercice.	C.R.
	Départ et retour pied pointé pour chaque battement.	B.
8	Extension complète des pointes de pieds.	C.R.
	Réaliser une réception stabilisée maintenue 2".	B.
9	Réalisation sans temps d'arrêt.	C.R.
	Se relever sans les mains.	B.
10	Réalisation sans temps d'arrêt.	C.R.
	Extension complète des pointes de pieds.	B.

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus







Évaluation

GAF Jaune

Critères de réussite + Bonus

11	Arriver debout en déséquilibre arrière jambes tendues avec le dos rond.	C.R.	✓
	Passer par la verticale.	B.	✓
12	Arriver les mains au sol avec les bras aux oreilles.	C.R.	✓
	Réaliser une poussée complète des jbes (tendues lorsqu'elles quittent le sol).	B.	✓
13	Réaliser toutes les impulsions sur le milieu de la toile.	C.R.	✓
	Réaliser une réception sur le dos en restant aligné.	B.	✓
14	Décoller les mains en gardant les bras tendus.	C.R.	✓
	Rester aligné sur le tombé plat dos.	B.	✓
15	Arriver en position groupée.	C.R.	✓
	Arriver corps tendu, bras tendus, mains sur les cuisses.	B.	✓
16	Maintien 5" avec jambe d'appui tendue.	C.R.	✓
	Monter sur ½ pointe de pied.	B.	✓
17	Maintien du battement à l'oblique avant basse pied en ouverture.	C.R.	✓
	Enchaînement réalisé sans déséquilibre.	B.	✓
18	Réalisation contrôlée de l'exercice.	C.R.	✓
	Epaules au dessus des mains.	B.	✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus





Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur *(qui a réalisé l'évaluation)*



GAF **Orange**

Critères de réussite + Bonus

1	Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.	C.R.	✓
	Décoller les mains du tapis à la fin de l'impulsion (bras tendus).	B.	✓
2	Corps au moins à 45° sous l'horizontale en fin de balancé av ou ar.	C.R.	✓
	Corps au moins à 30° sous l'horizontale en fin de balancé av ou ar.	B.	✓
3	Replacer la main en supination après le dernier ½ tour.	C.R.	✓
	Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.	B.	✓
4	Corps proche de l'horizontale, bassin décollé de la barre.	C.R.	✓
	Corps proche de 45°.	B.	✓
5	Conserver les bras tendus durant tout l'exercice.	C.R.	✓
	Conserver les jambes tendues durant tout l'exercice.	B.	✓
6	Corps aligné proche de la verticale.	C.R.	✓
	Passage marqué (1") en ATR.	B.	✓
7	Maintien 2" en arabesque.	C.R.	✓
	Enchaînement sans déséquilibre.	B.	✓
8	Réalisation sans temps d'arrêt.	C.R.	✓
	Extension complète des pointes de pieds pour les deux sauts.	B.	✓
9	Passer par la verticale.	C.R.	✓
	Exercice réalisé sans chute.	B.	✓
10	Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.	C.R.	✓
	Réaliser avec impulsion bras et élévation avant le tomber dos.	B.	✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus





GAF **Orange**

Critères de réussite + Bonus

11	Maintien de la courbe avant de l'impulsion bras jusqu'à l'arrivée dos.	C.R.
	Réalisation avec une poussée complète des jambes avant de tomber dos.	B.
12	Arriver au sol corps aligné, bras aux oreilles.	C.R.
	Réaliser une poussée complète des jambes.	B.
13	Arriver en chandelle en courbe avant, bras aux oreilles.	C.R.
	Conserver les bras tendus aux oreilles du début à la fin de l'exercice.	B.
14	Décoller les mains en gardant les bras tendus.	C.R.
	Réaliser deux rebonds bras tendus.	B.
15	Arriver debout.	C.R.
	Réaliser une réception stabilisée 2".	B.
16	Réalisation sans déséquilibre.	C.R.
	Monter sur ½ pointe de pied (marquer la position).	B.
17	Enchaînement de l'impulsion jambe et du battement de l'autre jambe.	C.R.
	Réception sur un pied sans déséquilibre.	B.
18	Réalisation contrôlée bras tendus.	C.R.
	Réalisation de l'exercice départ pieds serrés.	B.

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur *(qui a réalisé l'évaluation)*

Notes






Notes


FÉDÉRATION FRANÇAISE
Gym
ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT.






FÉDÉRATION
FRANÇAISE
ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT